

joitteet, jotka laukaisevat ja vahvistavat. Aina ei ole helppo hyväksyä sitä, että pieni, keskittymistä vaativa tekeminen auttaa paremmin kuin hiki päässä rehkiminen. Jälkimmäinen antaa ehkä hyvän omantunnon, mutta edellinen sen tuloksen, jota halutaan.

Minna Tervämäki sanookin oppineensa, että tulokset ratkaisevat. – Polku ei ole itseisarvo, vaan tulokset eli se, miten saat tanssijana potentiaalisi käyttöön parhaiten. Jokaisella tanssijalla onkin loppupeleissä vastuu itsestään. Tutkimustieto on tärkeää, mutta sen rinnalla on osattava kuunnella omaa kehoa, sillä siinä on paljon viisautta.

Balettitanssija on urheilija ja taiteilija

Balettitanssija **Jaakko Eerola** sanoo tuntevansa itsensä harjoitussalissa urheilijaksi ja lavalla esiintyessään taiteilijaksi.

Hän luonnehtii balettia ammatiksi, jossa omaa lajia on treenattava paljon. – Mutta rajansa kaikella. Kultainen keskite on paras, muttei aivan helppo löytää. Lisäksi tulevat yksilölliset erot. Olen huomannut, että toiset saavat rasitusvammoja hel-

Harjoitussalissa urheilijoita, lavalla taiteilijoita.



Kuva: Heikki Tuuli/Suomen Kansallisooppera

*Klassinen baletti ei onnistuisi vaimen-
netuilla urheilujalki-
neilla. Tuntuman lat-
tiaan on säilyttävä.*



*Suomen Kansallisbaletti
Heinz Spoerli: Kesäyön unelma
Kuvassa Minna Tervämäki, Jarkko Niininen*

pommin, toiset taas välttyvät niiltä, eikä kyse ole välttämättä treenin määrästä.

Jaakko Eerola sanoo, että kaikki balettitanssijat joutuvat käyttämään fysioterapeutin palveluja. – Yleinen on esimerkiksi nilkan lukkotila, johon ei löydy apua kotikonsteilla. Myös SI-nivel voi lukittua niin, että fysioterapeutin tai kiropraktikon apua tarvitaan, Eerola kuvailee.

Oman 7-vuotisen balettikouluaikinsa Jaakko Eerolalla oli ongelmia kehon kestämissä kanssa. Välillä taisteltiin akilleskipujen ja hetken päästä hyppääjän polvi -oireiden kanssa. – Puhuttiin jo leikkauksestakin, mutta sain polvet kuntoutettua.

Omituista onkin ollut se, että nyt työmäärän lisääntyttä vaivat ovat vähentyneet radikaalisti. Tai ehkä ei niinkään ihmeellistä: – Luulen, että tilanteen helpottuminen johtuu siitä, että kasvuikä on jäänyt taakse ja lihakset ovat vahvistuneet ja antavat tukea nivelille.

Kipu kuuluu silti osana kovaan treenaamiseen. Jaakko Eerola sanoo, että edelleen on vaikeaa tunnistaa, milloin kipu on sentyyppistä, että siihen on syytä hakea apua.

Balettitanssija **Asla Jääskeläinen** kuuluu niihin tanssin

ammattilaisiin, jotka yhdessä mm. fysioterapeuttien kanssa perustivat v. 2000 DHF:n, Dance Health Finlandin tanssilääketiedettä edistämään.

Tanssijan terveys

– Urheilulääketiede on jo käsite, ja siitä puhutaan paljon. Me tanssijatkin käännyimme urheiluklinikoiden ja urheilulääketieteen puoleen erilaisissa akuuteissa vammoissa ja pitemmällä aikavälillä syntyneissä ongelmisamme. Tanssilääketieteessä otetaan vielä selkeämmin huomioon juuri tanssijoille tyypilliset ongelmat, ja viedään tätä tietoutta niin tanssijoille itselleen kuin heitä hoitaville fysioterapeuteille ja lääkäreille sekä tanssinopettajille.

- Tanssi on plastinen taitolaji, jolle on ominaista se, että mennään kehon liikkuvuuden äärialueille. Esimerkiksi nilkan liikelaajuuden tulee olla tanssissa aivan omaa luokkaansa. Normaali nivelen liike ei riitä - ei edes urheilijan nivelen liike. Seiväshyppääjä voi hypätä nilkka vahvasti teipattuna, mutta balettitanssi, jossa nouseaan varpaille ja puolivarpaille, ei kerta kaikkiaan onnistu teipattuna.

Toisaalta modernissa tanssissa taas liikutaan matalla, mikä käy etu- ja takareisiin ja ristiselkään, Asla Jääskeläinen kuvailee.

Yksilöllisten ominaisuuksien mukaan tanssijoita vaivaa melkoinen vaivojen kirjo nivelsiteiden venähtelystä ja lihasten revähtelystä välilevyongelmiin, käsien hermopinteisiin, luiden rasitusmurtumiin jne.

Asiaa ei helpota se, että päinvastoin kuin urheiltaessa, tanssiessa ei voi käyttää iskuja vaimentavia jalkineita, sillä tuntuman lattiaan on säilyttävä. Naistanssijat joutuvat suorastaan sullomaan jalkansa kovakärkisiin varvastossuihin.

Asla Jääskeläinen toivoo, että fysioterapeuttien lisäksi myös lääkärit kiinnostuisivat nykyistä enemmän tanssijoiden erityisongelmista.

- Olemme keskustelleet paljon ennaltaehkäisyn merkityksestä. Siitä miten tärkeää on sairaanhoidon sijaan vaalia ja hoitaa terveyttä. Tämä on erityisen tärkeää siksi, että ylikunto vaanii tanssijaa kaiken aikaa. Kun urheilija valmentautuu vuodessa yhteen tai kahteen huippuun, tanssijan on oltava huippukunnossa 10 kuukautta. Joskus onkin todettu, että tanssija on parhaassa kunnossa loman jälkeen – ja muun ajan ylikunnossa. Siksi lepo ja myös henkinen palautuminen on niin tärkeää.

aus balettitanssijan tukena